





د. منى كيال
د. محمد فتحي عبد العال

القسم الأول

فيروس كورونا

1- فيروس كورونا الجديد هل هناك داعي للقلق

فيروس الكورونا الجديد، هل هناك داعي للقلق ؟

ارتفاع الحرارة،سيلان الانف، عطاس وسعال، صداع وآلام في العضلات.. أعراض الكريب العادي التي يمكن أن تتطور إلى التهاب رئوي خطير ينتهي بالقصور التنفسي والصدمة الانتانية والوفاة جميعها أعراض قد تشير إلى هذا الفيروس الغامض فلا تتردد في مراجعة طبيبك أو أقرب مركز طبي منك.

سبّب ظهور سلالة جديدة خطيرة من فيروس كورونا (nCoV-2019) في مدينة ووهان الصينية ذعراً عالمياً، رغم أن حالات الاصابة خارج الصين ما زالت محدودة نسبياً، ولكن المشكلة أن لا شيء مؤكد حتى الآن بالنسبة لطريقة العدوى وحجم الوباء وامكانية العلاج.
وحتى الآن يبدو أن حالات الوفاة التي سجلت هي لأشخاص متقدمين في العمر أو يشكون من مشاكل صحية تنفسية أو قلبية.

المرضى الأوائل الذين تم كشف المرض لديهم كانوا من عمّال أومرتادي سوق الجملة للمأكولات البحرية المحلية و الحيوانات الحية، مثل الدواجن والحمير والأغنام والخنازير والإبل والفئران والزواحف، والتي كثيراً ما يأكلها الناس نيئة. ويعتقد أن الثعابين هي المخزن الرئيسي والمصدر الأولي لهذا النوع من الفيروسات.

ينتمي الفيروس الجديد إلى عائلة فيروسات الكورونا التي تسبب حالات من الرشح العادي ونزلات البرد البسيطة، ولكنها ظهرت أيضاً من هذه العائلة سلالات من الكورونا الخطيرة ذات المنشأ الحيواني، يمكن أن تسبب أيضا أعراض خطيرة كالسارس الذي ظهر عام ٢٠٠٢ وكورونا الشرق الأوسط الذي ينتقل من الجمال المصابة في منطقة الخليج العربي، والذي يمكن أن يتطور إلى شكل خطير قاتل.

الكورونا الجديد (nCoV-2019): سببه فيروس ينتقل من الحيوانات المصابة ويعتقد أنه يمكن أن ينتقل أيضاً من انسان لآخر عن طريق الرذاذ أو مفرزات الانف والعطاس والسعال ويكون الانتقال أثناء فترة حضانته أي قبل ظهور أعراض المرض على الحامل له مما يجعل الأمر أكثر صعوبة حيث يحمل المريض المرض وينشره دون أن يعلم ويسود الاعتقاد الان أن فترة حضانة المريض والتي يحمل خلالها الفيروس دون أعراض تتراوح بين يوم واحد و١٤ يوما... وتشمل طرق انتقال العدوى من أنواع كورونا الأخرى الانتقال غير المباشر من خلال لمس الأسطح والأدوات في حالة الشك في تلوثها بالفيروس ومن ثم ملامسة الفم أو الأنف أو العين.

الحالة الأولى شخصت ليلة راس السنة في سوق غير مرخص للمأكولات البحرية والحيوانات البرية في مدينة ووهان بوسط الصين، والمعلومات حتى الآن تشير إلى١٣٠٠ شخص مصاب و٤١ حالة وفاة في الصين .. اصابتين في الولايات المتحدة لأشخاص قادمين من مدينة ووهان. أما في فرنسا التي استقدمت التحليل الجديد للكشف عن المرض وبدأت بفحص المسافرين القادمين، فقد كشفت عن ثلاثة إصابات بالعدوى. هذا عدا عن تايلاند واليابان وكوريا الجنوبية وتايوان وفيتنام وسنغافورة وهونغ كونغ وماكاو ونيبال، بالإضافة إلى أستراليا.

تمت في الصين فوراً إجراءات عزل المصابين لمنع انتشار الفيروس، كما عزل المدن الصينية المصابة ومنع السفر اليها. ويوجد فحوص في المطارات العالمية لتشخيص الاصابات. حيث تم التوصل الى فحص للكشف الجيني عن الفيروس. وبسبب عزل الفيروس وكشف تركيبته الجينية، يمكن ربما التوصل إلى علاج أو لقاح فعال له.

ويعتقد الاطباء أن مضاد الفيروسات Emdesivir الذي فشل كمضاد للإيبولا، يمكن أن يكون فعالا في علاج الكورونا الجديد، حسب نتائج الدراسات الأولية لشركة الدواء Gilead، التي تتباحث مع الخبراء في كل من أميركا والصين في هذا المجال.وهذا ما أشارت له وزارة الصحة الصينية.

فيروسات الكورونا حساسة للمعقمات ومواد التنظيف العادية ويمكن الوقاية من الاصابة خاصة في المطارات الكبيرة والأماكن المزدحمة.

وبحسب منظمة الصحة العالمية هناك طرق بسيطة للوقاية من العدوى:

١- اغسل يديك بانتظام باستخدام الماء والصابون أو المطهرات الحاوية على الكحول لمدة لا تقل عن 20 ثانية مع تجنب ملامسة العين والأنف والفم باليدين قبل غسلهما

٢- استخدام أقنعة الوجه عندما تكون في المناطق المزدحمة وتجنب مخالطة المصابين بأعراض تنفسية. وينصح بارتداء mask N95ونظارات جوجلز للوقاية بالنسبة للطاقم الطبي المخالط للمريض

٣- تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا مثل الحليب واللحوم والبيض والأسماك.

٤- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص الذين يعانون من أعراض مثل الحمى والسعال والعطس وضيق النفس.

٥- عند اصابتك بالزكام، ضع منديل على فمك أثناء العطاس أو السعال، ارم المنديل فوراً في القمامة واغسل أو عقمّ يديك على الفور وفي حالة عدم توافر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين .

٥- تجنب ملامسة الحيوانات الحية للأشخاص المتواجدين في المناطق المصابة بالوباء

٦- تقوية جهاز المناعة والمحافظة على اللياقة البدنية باتباع نمط حياة صحي.. الجميع عرضة للإصابة بالمرض ولكن تتزايد الخطورة لدى المخالطين بشكل مباشر للمريض والفريق الطبي المباشر للحالة ولذلك ينبغي الحيطة واتخاذ التدابير الوقائية.

2-كوفيد الزائر المخيف

كوفيد الزائر المخيف

اسم كافي لبث القلق والرعب في الصدور، انه مرض كوفيد-19 الذي يسببه فيروس الكورونا المستجد (SARS-COV2). وبغض النظر عن مصدره والظروف الغامضة لتحوره، فقد اجتاح هذا الفيروس العالم بوتيرة متسارعة وبسرعة مكوكية صانعاً تاريخاً استثنائياً سوف يعيد رسم خريطة العالم مرة أخرى.

فيروس تواضعت له قوى عالمية بكل إمكانياتها، و وقفت عاجزة عن وقف طوفان الموت و تزايد عدد الإصابات الذي خرج عن سيطرة العالم.

أخبار مرض الكوفيد ويومياته ما زال هو الحدث المهيمن على الإعلام و وسائل التواصل الاجتماعي والتي أصبحت البديل عن الحياة الاجتماعية الطبيعية.

ولأول مرة تغلق المساجد والكنائس والأماكن المقدسة في مختلف أنحاء العالم في وقت واحد. هذا الفيروس المستجد يسيطر اليوم على كل مفاصل الحياة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والثقافية والدينية والصحية للبشر في كل مكان.

كما أن هذا الفيروس فرض نفسه على أدوات القتل والتطرف والجيوش المتحاربة التي رفعت راياتها استسلاماً لهذا الجرم الصغير، و ربما سيسجل التاريخ فضلًا لهذا الفيروس في نشر السلام وإنقاص مستوى التلوث البيئي في العالم.

وبعد عصر ساده التطرف والجهل من جهة والاغراق في الفردية والقيم المادية من جهة أخرى، تعود للعلم اليوم مكانته ولمهنة الطب احترامها وللقيم الإنسانية والمسؤولية المجتمعية دورها في التصدي لهذا الخطر المحدق. ولأول مرة في تاريخ الحروب لن تقام النصب التذكارية للعسكريين والقادة، بل للجيش الأبيض الطبي الذي يتصدى بكل نبل لهذا الفيروس المرعب ويتعرض للموت في كل ثانية.

ويبدو أن هذا الزائر له ميول اشتراكية، فهو لا يعترف بالفوارق الطبقية ولا يميز بين غني وفقير، فالجميع سواسية أمامه في فرص الإصابة والشفاء. ومع كل هذه الإصلاحات المجتمعية

التي حمل لواءها فيروسنا العتيد، إلا أنه على ما يبدو يبغض الترابط المجتمعي، فالتباعد الاجتماعي هو أحد أهم أساليب مكافحته. وهو يمتلك درجة كبيرة من الاعتداد النفسي، ولن يأتيك زائرا إلا إذا تركت منزلك ووخرجت لدعوته!!

رحلة الزائر المخيف داخل أجسامنا:

ينتقل الفيروس المسبب للكوفيد عن طريق الرذاذ أثناء العطس والسعال والكلام، ويتسلل من الجهاز التنفسي العلوي مخترقاً نوعين من خلايا الرئتين هما الخلايا المخاطية التي تنتج المخاط وتحمي الرئتين، أما النوع الثاني فهو الخلايا الهدبية المزودة بشعيرات تطهر الرئتين من مسببات الأمراض.

و رغم خطورته و ولعه بتخريب أنسجة الرئة، إلا أن هذا الزائر قد يمر مرور الكرام عند بعض الناس الذين قد يكونون مصدراً صامتاً للعدوى. ويتظاهر الكوفيد عند أغلب الناس بارتفاع الحرارة والوهن العام والسعال الجاف، وأحياناً بصداع حاد وفقدان في حاسة الشم والذوق أو الإسهال. وقد يشكو بعض المصابين من ضيق تنفس بعد عدة أيّام من بداية الإصابة ينذر بالتهاب الرئة الذي يمكن علاج الحالات العادية منه بإعطاء الأوكسجين ومعالجة الأعراض. وقد يأتي المريض إلى غرفة الإسعاف بأعراض متوسطة، لكن هذه الأعراض قد أن تتطور إلى حالة قد يصعب السيطرة عليها من الضائقة التنفسية الحادة.

أما الأشخاص الأكثر عرضة للاصابة بالاختلاطات الخطيرة فهم كبار السن والأشخاص الذين يشكون من مشاكل صحية مزمنة كأمراض القلب والسكري والمرضى ناقصي المناعة. وأحياناً ربما بسبب استعداد جيني قد يقع عدد من الشباب الأصحاء ضحية لهذه الاختلاطات.

إحدى أسباب هذه الاختلاطات الخطيرة هي ردة فعل الجهاز المناعي المبالغ بها في التصدي لهذا الفيروس، مما يجعل الجسم يهاجم نفسه.

المعركة المناعية مع الكوفيد:

بعد أن تبدأ الكريات البيض المشاركة في المعركة ضد الزائر الغريب وتحاول اقتناصه، تفرز هذه الكريات السيتوكينات وهي مواد كيميائية تحرض العملية الالتهابية وترفع من حرارة الجسم في محاولة لقتل الفيروس.

بعد ذلك تبدأ اللمفاويات التائية القاتلة والبائية المفرزة للأضداد تستجيب للنداء وأخذ زمام المسؤولية في مقاومة الفيروس الغازي لتبدأ المرحلة الثانية من الاستجابة المناعية. حيث تقوم الأجسام المضادة بمحاولة إبطال قدرة الفيروس على مهاجمة الخلايا، بينما تعمل الخلايا التائية القاتلة على تدمير قدرة الفيروس على التضاعف والتناسخ.

و رغم جهود الجهاز المناعي المحمودة للقضاء على الفيروس، إلا أن المشكلة تكمن في قدرة الفيروس المستجد على تحريض ردة فعل مناعية عارمة أحياناً، فانتاج السيتوكينات المضادة للالتهاب يمكن أن يتم بشكل مبالغ به مسبباً عاصفة السيتوكين. هذه العاصفة المخربة للأخضر واليابس تهاجم الفيروس وتدمر أعضاء الجسم الحيوية في وقت واحد. حيث لا تستطيع هذه الأعضاء خاصة القلب والرئتين الصمود أمام الرد الالتهابي العنيف من جهاز المناعة لفترة طويلة.

ويبدو أن افراز السيتوكينات المستمر يمنع بدأ المرحلة الثانية من الاستجابة المناعية، وبالتالي يمنع عمل الخلايا التائية القاتلة وكذلك عمل الخلايا البائية التي تفرز الأجسام المضادة.

من ناحية أخرى فإن نواتج الالتهاب والسوائل التي تتجمع في الأكياس الهوائية تعيق عملية التبادل الغازي والحصول على الاوكسجين اللازم للتنفس والقيام بوظائف الجسم المختلفة وتغرق الرئة، مما يمنع من قدرتها على القيام بعمليتي الشهيق والزفير، ويصبح المريض عندها بحاجة إلى أجهزة التنفس الآلي.

ومع استخدام العديد من الأدوية التجريبية، إلا أن أي منها لم يثبت حتى الآن فعالية أكيدة في التخلص من الفيروس الغريب، ويبدو أننا ما زلنا في بداية الطريق نحو فهم هذا الفيروس بشكل أفضل للتوصل إلى لقاح وعلاج ناجع له.

3-تعزيز المناعة سلاحنا الفعال

تعزيز المناعة... سلاحنا الفعال

درهم وقاية خير من قنطار علاج وقديماً قيل: (إن حرز الشيء الموجود أجلُّ من طلب الشيء المفقود)

واليوم فيروس متناهي في الصغر أتى ليعلمنا دروساً قيمة، ليس فقط من جهة أهمية النظافة واتخاذ تدابير التباعد الاجتماعي لمنع العدوى وانتشار الوباء، ولكن أيضاً يعلمنا أهمية تقوية عمل الجهاز المناعي والوقاية من الأمراض المزمنة كي نتجاوز الإصابة إن حدثت بأقل الخسائر الممكنة وبدون مضاعفات تذكر.

تدل كل المؤشرات على أن الأشخاص الأصحاء الذين يتبعون أسلوب حياة مناسب من غذاء صحي ونشاط بدني ونوم جيد، يستطيعون بكفاءة أكبر التعامل مع الأمراض الانتانية الحادة كمرض كوفيد-١٩، والذي تكثر فيه المضاعفات عند المسنين والمرضى الذين يعانون من نقص المناعة وأمراض سببها أسلوب الحياة الخاطئ. ومع جائحة كورونا أصبحنا اليوم بحاجه ملحة لتعزيز جهازنا المناعي أكثر من أي وقت مضى.

الجهاز المناعي هو نظام دفاعي يساعد على حماية الجسم من مسببات الأمراض كالبكتريا والفيروسات، والسموم والمواد الغريبة الضارة بل وحتى الخلايا السرطانية، وهو يتألف من مجموعة متنوعة من الخلايا والمواد المناعية التي تشكلها أعضاء مختلفة في الجسم، وهي تعطي للجسم مناعة طبيعية لمجابهة أي كائن غريب.

ومن الاستراتيجيات الطبيعية لتقوية الجهاز المناعي :

١- احرص على تناول غذاء صحي متوازن ومعزز بالفيتامينات :

يتألف ￼جهاز المناعة من عدد كبير من الخلايا ويخضع لآليات عديدة ومعقدة، ولا يوجد مادة أو طعام بعينه يقوي الجهاز المناعي ، بل لا بد من العمل على الجهاز المناعي بشكل متكامل.

وعلى الرغم من عدم وجود دراسات تربط بشكل مباشر بين الغذاء والوقاية من كورونا، إلا أنه من المفيد بشكل عام أن نقوي جهازنا المناعي عبر اتباع نظام غذائي متوازن ومدعم بالفيتامينات، خاصة تناول الحمضيات المحتوية على فيتامين سي والفلفل الأحمر فضلا عن تناول البروكلي النصف مطهي أو النيء الغني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة. وكذلك الثوم الغني بمادة الأليسين والزنجبيل. اضافة إلى السبانخ الغنية بفيتامين سي وبيتا كاروتين والكركم والشاي الأخضر المحتوى على مضادات الأكسدة.

كما يجب الحرص على الحصول على كميات كافية من الزنك لما لنقص الزنك من تأثير سلبي على مناعة الجسم، ويوجد الزنك خاصة في البقول واللحوم والبيض والمكسرات ومنتجات الألبان.

ولا بد من الإشارة إلى أهمية تناول كمية كافية من دهون الاوميغا 3 الموجودة خاصة في سمك الماكريل والسلمون والمحار، لما له من دور في تعزيز المناعة عبر زيادة خلايا الدم البيضاء. مع ضرورة التعرض اليومي لأشعة الشمس للحصول على حاجتنا من فيتامين دي.

٢- صحة الأمعاء

لا نبالغ اذا قلنا أن أكثر من ٧٠ بالمئة من جهازنا المناعي يوجد في جهازنا الهضمي، وهذا ينقلنا إلى حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال : " المعدة حوض البدن، والعروق إليها واردة ، فإذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة، وإذا فسدت المعدة صدرت العروق بالسقم "

ففي الأمعاء تتواجد مليارات الجراثيم التي تساهم في تشكيل خط الدفاع الأول للجسم، وهي تنتج مواد شبيهة بالصادات الحيوية التي تحمي من الإنتانات، إضافة إلى تنشيطها للمناعة الخلوية وإنتاج الغلوبولينات المناعية. فصحة الامعاء الجيدة ضرورية لنظام الدفاع الطبيعي في أجسامنا.

ولتغذية الجراثيم المفيدة، لابد من اتباع نظام غذائي متنوع وغني بالألياف، وكلما زادت كمية الأطعمة النباتية التي نتناولها كان ذلك أفضل. ومن الأغذية المهمة لصحة الأمعاء الأطعمة الغنية بالبكتيريا النافعة كالمخللات وخاصة مخلل الملفوف واللبن الرائب. مع ضرورة الاقلال من تناول السكر الأبيض الذي يساعد على زيادة نمو الجراثيم الضارة على حساب الجراثيم المفيدة، ويجب عدم تناول الصادات الحيوية إلا عند الضرورة، حيث أن هذه الأدوية تقتل الجراثيم المفيدة وبالتالي تضر بمناعة الجسم.

٣- إدارة ساعتنا البيولوجية بحكمة :

تعرف الساعة البيولوجية بأنّها جهاز التوقيت الفطري للكائن الحي الذي يحكم أنشطته الفسيولوجية. ويعتبر هرمون الميلاتونين المسؤول الرئيسي عن تنظيم هذه الساعة البيولوجية طوال حياتنا، ويتم إنتاج هذا الهرمون في الغدة الصنوبرية المتواجدة في الدماغ، و يزداد افرازه في ساعات الليل، بينما يتوقف إنتاجه في ساعات الصباح.

وقد أثبت الباحثون وجود علاقة مباشرة بين إيقاع الساعة البيولوجية والجهاز المناعي، مما قد يؤثر بدرجة كبيرة على الوقاية من الأمراض وعلاجها. وللحفاظ على الساعة البيولوجية دور كبير في تحريض انتاج الخلايا المناعية خاصة اللمفاويات التائية المساعدة، وضبط افراز السيتوكين أثناء عملية الالتهاب.

فالجسم المجهد والقليل النوم هو أكثر عرضة لنزلات البرد والانفلونزا، لذا ينبغي تنظيم ساعات النوم لتكون من سبع إلى ثمان ساعات يومياً.

٤- التمارين الرياضية :

تؤكد الدراسات على أهمية ممارسة التمارين الرياضية من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً، حيث يعزز ذلك من كفاءة الجهاز المناعي عبر زيادة تدفق الدم وحركة خلايا الدم البيضاء التي تقينا من الأمراض، إضافة إلى إمداد الجسم بقدر أكبر من الأكسجين.

٥- الضحك لتقوية المناعة

يتأثر الجهاز المناعي إلى حد كبير بالحالة النفسية، وتشير الدراسات إلى دور الضحك في تقوية جهازنا المناعي، تماما كالتمارين الرياضية مما يجعل الأوعية الدموية تعمل بكفاءة أكبر، مما يخفض من ضغط الدم ويزيد من افرازالأندروفين.

فالتماس الضحك واستحضاره عبر مواقف عائلية وأسرية مبهجة هو لقاح واق من الأمراض المختلفة ومنها المتعلقة بأداء الجهاز المناعي. ومن ناحية أخرى فإن اطلاق المشاعر وعدم كتم الدموع ضروري أيضاً، لما في كبت الشعور السلبي من ضرر على صحة الجسم والجهاز المناعي.

واسمع لنصيحة شاعرنا إيليا ابو ماضي الذي كان سابقاً لعصره، حين عزف على أوتار الإيجابية ببراعة بقوله:

قال : الليالي جرّعتني علقما

قلت : ابتسم**!** و لئن جرعت العلقما

فلعل غيرك إن رآك مرنما

طرح الكآبة جانبا و ترنما

أتُراك تغنم بالتبرم درهما

أم أنت تخسر بالبشاشة مغنما ؟

4-جائحة فى شهر الرحمة

جائحة في شهر الرحمة

ما أن تحل علينا نسائم رمضان حتى تتهلل النفوس توقاً لنفحات كرمه و رحمته، وشوقاً لعادات محببة وطقوس مقدسة تعودنا عليها منذ نعومة أظافرنا.

أما من الناحية الصحية، فمع حلول رمضان يطفو على السطح السؤال: هل للصيام فائدة تنعكس على صحة الأبدان أم أنه مجرد أداء لشعيرة دينية فحسب؟

"صوموا تصحّوا"

لم ينفرد الإسلام في مسألة الصوم، فالصوم من الطقوس الأساسية والرياضات الروحية عند مختلف الحضارات. وقد تنوعت مصادر الحض عليه سواء أكانت إلهية او وصايا نابعة من الخبرة والتراكم المعرفي لفوائده بين أطباء العصور القديمة. فأبقراط كان أول من أوصى بالصيام لما له من فوائد عظيمة من الناحية الطبية. وقال طبيب العرب الحارث بن كلدة: "المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء"

من أجل رمضان آمن في زمن الكورونا

يأتي رمضان في هذا العام بشكل مختلف عما اعتدنا عليه من مظاهر ارتبطت به عبر العصور الإسلامية المختلفة. فقد فرضت علينا جائحة كورونا التي غزت العالم عدداً من الإجراءات الصارمة، فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية مجموعة من الإرشادات بشأن الممارسات الآمنة في رمضان، وأكدت المنظمة على منع أي تجمعات مرتبطة بالشهر الفضيل والاستعاضة عن الولائم والأسواق والافطارات الجماعية وزيارة الأماكن المقدسة وغيرها من المظاهر المجتمعية بالوسائل الافتراضية. واذا دعت الحاجة للتجمعات فيجب أن تكون في مكان مفتوح لضمان التهوية الكافية مع تقسيمها إلى مجموعات صغيرة، وتقصير مدة التجمع مع الحفاظ على التباعد الجسدي المطلوب عبر تعيين أماكن خاصة لكل فرد عند الوضوء وأداء الصلاة، واستخدام سجادات الصلاة الخاصة بكل شخص، وتنظيم الدخول إلى المساجد لمنع التدافع، وكذلك توفير الصابون والمعقمات عند الدخول والخروج من المساجد وبمرافق الوضوء لتعقيم اليدين. كما دعت إلى الحفاظ على مسافة متر واحد بين الأفراد والسلام عن بعد وتجنب المصافحة والتقبيل.

كما أشارت المنظمة إلى ضرورة شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور وتناول الاغذية الطازجة وعدم التدخين و تجنب استخدام الشيشة في المقاهي لتلافي انتقال العدوى.

رب ضارة نافعة:

في ظل ظروف الحجر المنزلي، تبدو الإجراءات التي فرضتها الكورونا خانقة، لكنها يمكن أن تكون فرصة للاهتمام بصحتنا وتحسين عاداتنا الغذائية.

اليوم يقبل رمضان مختلفاً فلا تراويح في المساجد ولا ولائم أو سهرات، فلنخلص عبادتنا لوجه الله، ولنبتعد عن الاسراف في موائد الطعام، ولنوفر في الانفاق لنوزع ما يفيض على المحتاجين. وبذلك يحقق الصيام الفائدة الصحية والاجتماعية المرجوة.

ونأتي إلى السؤال الأهم، وهو من هي الفئات المستثناة هذا العام من الصيام؟

بحسب المراجع الدينية المختلفة، فالصيام واجب على القادرين الأصحاء، فيما تترك مسألة الترخيص بالافطار لتقدير الأطباء بما يتعلق بالأمراض المزمنة المختلفة.

ومن الناحية الطبية من الأفضل للمريض أو من يجد مشقة كبيرة في الصيام ممن لديهم عذر شرعي، الأخذ برخصة الافطار درءاً للضرر في ظل جائحة الكورونا. خاصة مرضى القصور الكلوي المتقدم وسكر الدم غير المضبوط والمعتمد على الأنسولين.

"فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين"

وصايا صحية في رمضان :

التعجيل بالافطار من الأمور الهامة لتلافي انخفاض سكر الدم. ويمكن البدء بحبات قليلة من التمر مع شرب اللبن أو كمية معتدلة من العصائر الطبيعية التي ترفع سكر الدم وتعوض السوائل بعد نهار الصوم الطويل.

وينبغي أن تشتمل أطعمة رمضان على الخضار والبقوليات كالعدس والفول والفواكه الطازجة والسلطات، والبعد عن الأطعمة الغنية بالدهون من الحلويات والمقالي والاقلال من الملح لتلافي العطش، وشرب السوائل خاصة الماء بين وجبتي الإفطار والسحور بكميات كافية.

وينصح بالرياضة المعتدلة قبل الافطار بساعة أو بعد تناول الإفطار بساعتين على الأقل. مع ضرورة تجنب ممارسة أنواع الرياضات الشاقة خاصة في الطقس الحار.

تظهر الدراسات اليوم أن البدانة هي إحدى أكبر عوامل الخطورة عند الأشخاص المصابين بالكورونا، وبدلاً من الاسراف في تناول الطعام والمعاناة من التخمة، يمكن أن نجعل رمضان فرصة ذهبية للعناية بصحتنا والبدء باتباع أسلوب حياة يقضي على مسببات الأمراض المختلفة.

5-كورونا أسلوب حياة

كورونا أسلوب حياة

يتوقع الباحثون أن أزمة كورونا ليست في طريقها للحل في الوقت الراهن خاصة في ظل عدم توفر لقاح, عدا عن أن المعلومات المتاحة حتى الآن عن الفيروس ليست كافية للتنبؤ بسلوكه مستقبلاً؛ مما يفرض علينا تقبل الأمر الواقع وضرورة التعايش مع هذا الفيروس.

وسواء أكنت تعيش في بلد تضربه الجائحة، أو في بلد بدأت برفع القيود المفروضة على الحركة والعودة للحياة شبه الطبيعية، عليك أن تأخذ بعين الاعتبار أن هذا الفيروس لا يزال موجوداً بيننا، وبالتالي هناك إمكانية لحدوث موجة ثانية من الوباء في أي وقت.

عادات جديدة ومجتمع جديد

نحن اليوم أمام تحدٍ كبير لضرورة إحداث تغيير جذري في نمط حياتنا واستبدال عادات اجتماعية بأخرى مغايرة للتقليل من فرص انتقال العدوى وذلك في ضوء شعار جديد لم نألف عنوانه: التباعد الاجتماعي طريق الخلاص.

من العادات الجديدة التي تفرضها طبيعة المرحلة ضرورة التخلي عن عدد من الطقوس العربية في المصافحة والتقبيل والأحضان، كما ضرورة الحفاظ على مسافة المتر فأكثر بين الأشخاص.

ويبدو أن صديقنا كورونا قد بدأ فعلاً يغير من عاداتنا، فاليوم أصبح من المقبول جداً أن نبادر بالسلام بدون أن نقترب أو نمد يدنا بالمصافحة. وقد أكد أنتوني فاوتسي رئيس المعهد الوطني الأمريكي للأمراض المعدية والمناعة لصحيفة وول ستريت جورنال: "لا أعتقد أنه يتعين علينا من الآن فصاعداً المصافحة باليد أبداً".

وبات مد اليد للمصافحة بمثابة تهديد للأشخاص و دعوة لنقل الأمراض إليهم.

كما بات تعقيم الأيدي والابتعاد الجسدي جزء من الثقافة المجتمعية السائدة حول العالم.

من بعض إيجابيات كورونا، عودة الترابط الأسرى في البيوت، وتقديم العائلة والأشخاص المقربين على العلاقات السطحية العابرة. كما أن الطهي المنزلي أصبح البديل الصحي لتناول

الوجبات السريعة في المطاعم والشوارع، ليس فقط من ناحية توازنها الغذائي ولكن أيضاً لكونها مصدراً آمناً بعيداً عن امكانية انتقال الفيروس الملعون. كما ظهرت أهمية إلغاء بعض العادات الشعبية، خاصة ضرورة عدم مشاركة الآخرين أدوات الطعام والشراب.

وبدأ الناس بالتعود على عدم وضع اليد على الوجه، وتجنب لمس مقابض الأبواب واستعمال النقود الورقية قدر الإمكان وتفعيل الوسائل الإلكترونية في الدفع. وأصبح الناس أكثر تمسكاً ببعض العادات التي باتت من البديهيات. كاستعمال المناديل الورقية عند العطاس والسعال، وتكرار غسيل اليدين بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل والاستحمام اليومي بعد العودة من العمل. كما أصبحت الكمامة الزامية في كثير من الدول، ولا بد من ارتدائها في الأماكن العامة والمواصلات والأسواق لحماية الآخرين والحد من انتشار العدوى. وتعتبر الكمامات القماشية خياراً اقتصادياً من ناحية إعادة استخدامها أكثر من مرة بعد تعقيمها بشكل جيد. كما ضرورة غسيل الملابس والمناشف والكمامات القماشية على درجة حرارة تتراوح ما بين 60 و90 لتعقيمها.

وتظهر أهمية قضاء الجزء الأكبر من وقتنا في المنزل وعدم الخروج منه إلا للعمل والضرورة فقط. ويبدو أننا سنضحي بالكثير من وسائل الترفيه والتواصل المجتمعي المباشر والتحول إلى الطرق الافتراضية البديلة.

مرض الكوفيد-19 والأمراض المزمنة

يجب أن يكون الاهتمام بجودة الصحة ونمط الحياة اليوم على قائمة أولويات الأنظمة الصحية حول العالم، فهناك أدلة على أن غالبية الأشخاص الذين ينتهي بهم الأمر في المستشفى أو في غرف العناية المركزة يعانون من حالات طبية مزمنة، وقد أظهرت إحدى الدراسات أن 89٪ ممن أدخلوا المستشفى في الولايات المتحدة لديهم حالة واحدة على الأقل من الحالات التالية: ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري من النمط الثاني، البدانة والأمراض التنفسية المزمنة.
وأظهر تحليل للبيانات أصدرته هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة أن نسبة 73 ٪ من أدخلوا إلى وحدات العناية المركزة يعانون من زيادة الوزن.

هذه البيانات تدق جرس الانذار إلى أنه قد حان الوقت للبدء جدياً بالاهتمام بنمط الحياة الصحي سواء على مستوى الأفراد أو الدول، ليس فقط للوقاية من أمراض القلب والسكري ولكن أيضاً للوقوف في وجه الفيروس الذي يهدد البشرية اليوم.

يواجه العالم اليوم أكبر جائحة في العصر الحديث لم تكن أكثر الدول تقدماً جاهزة لمجابهتها. هذه الجائحة فضحت وضع الأنظمة الصحية ونقص الاستثمار من قبل معظم البلدان المتقدمة في مجال الطب الوقائي للتعامل مع الأوبئة والحد من انتشار الأمراض المزمنة من خلال أنماط الحياة الصحية.

ويبقى الحفاظ على الصحة المثلى وتنظيم عمل جهاز المناعة هو أهم وسائل دفاعاتنا ضد الوباء حتى يتوفر اللقاح.

ترتكز وسائل تحسين جودة الصحة ودعم عمل جهاز المناعة على ثلاثة أركان أساسية هي: الغذاء-الحركة- الراحة.

1. النظام الغذائي:

من المعروف أن الغذاء الصحي المتوازن الغني بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة له دور كبير في انقاص عوامل الخطورة في حدوث الأمراض المزمنة وتنظيم عمل جهاز المناعة. ويبدو أن للفيتامين D دوراً كبيراً في دعم مناعة الجسم، اضافة إلى أهمية تناول كميات كافية من فيتامين C والزنك. وتظهر دراسة حديثة على أن نسبة الوفيات بين المرضى المصابين بمرض الكوفيد-19، تكون أعلى عند الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من فيتامين D . وينصح بتناول مكملات فيتامين D كوقاية خاصة في حال نقص التعرض لأشعة الشمس.

ولتقوية وتنظيم عمل جهاز المناعة: تناول الأطعمة الكاملة الحقيقية كالخضروات والفاكهة والمكسرات والبقوليات والأسماك والدهون الصحية وقلل من تناول الأطعمة المعالجة والمصنعة قدر الامكان.

2. اللياقة البدنية:

تفرض ظروف الحجر المنزلي أهمية التركيز على ممارسة التمارين الرياضية المنزلية أو المشي في الهواء الطلق للوقاية من البدانة والسكري وأمراض القلب والضغط النفسي.

تضيف الرياضة سنوات إلى صحتنا وجودة حياتنا، وترتبط ممارسة الرياضات الهوائية وتمارين التنفس بتحسين لياقة الجهاز التنفسي. اضافة إلى أن الجلوس المديد يؤدي إلى كثير من المشاكل الصحية خاصة مع ضعف العضلات وتفاقم مشاكل الظهر والمفاصل و ركود الدم في الأوردة والشرايين.

3. الإجهاد والضغط النفسي:

إن ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول الذي ينتج عن الضغط النفسي يضعف عمل جهاز المناعة، حيث يمكن للاجهاد المزمن والسترس أن ينقص من عددالخلايا اللمفاوية المقاومة للانتانات.

مارس الاسترخاء والتأمل، وحاول الحصول على قسط كاف من النوم الجيد، اضافة إلى ضرورة تناول المغذيات الضرورية الغنية بفيتامينات ب والمغنزيوم لمعالجة آثار التعب والضغط النفسي.

إن تحسين نمط الحياة وتعديل نظامنا الغذائي لا يقضي على الفيروس، ولكنه يقلل من خطر حدوث المضاعفات الخطيرة ويقلل من نسبة الوفيات؛ كما يساعد أيضاً في التعافي السريع من المرض.

هذه التغيرات في نمط حياتنا الصحي، يجب أن تسير يداً بيد مع اجراءات الوقاية من انتقال العدوى لإدارة الأزمة الكورونية في المرحلة المقبلة.

د. منى كيال

د. محمد فتحي عبد العال

6-لقاح كورونا تقنيات واعدة

لقاح الكورونا - تقنيات واعدة

مع تصاعد أزمة كورونا بشكل حاد وتزايد نسبة الاصابات والوفيات من جراء الاصابة بهذا الفيروس حول العالم، بات حلم المهتمين إيجاد لقاح يضع حداً لانتشار الوباء.

وبعيدًا عن نظريات المؤامرة وشيطنة بيل جيتس وهيمنة الماسونية ونشر الأكاذيب من قبل بعض الجهات السياسية والجماعات المناهضة لاستعمال اللقاحات، يبقى إيجاد لقاح آمن وفعّال حلم يسعى له العلماء الذين يعملون في سباق مع الزمن لم يسبق له مثيل من قبل.

ما معنى لقاح ولماذا هذا التباطؤ؟

إن مبدأ اللقاحات يعمل على ادخال الفيروس المضعف أو المقتول أو أجزاء وراثية منه الى جسم الانسان لتحريض جهاز المناعة على توليد أجسام مناعية ضد الفيروس، تحمي من المرض في حال التعرض له مستقبلًا .

إن انتاج لقاح وتصنيعه بكميات كبيرة يمر بمراحل طويلة من التجارب ماقبل السريرية والسريرية، حيث يحيط انتاج اللقاحات عدد كبير من الأبحاث لضمان فعاليته وسلامته، والتي تحتاج لتكاليف ضخمة لا يمكن للشركات الدوائية القيام بها دون دعم حكومي كبير، إضافة لطبيعة الفيروسات وقدرتهاعلى التحوّر السريع مما يوسع من رقعة الأبحاث وتكاليفها، مع امكانية فشل هذه التجارب في نهاية المطاف أو تلاشي المرض قبل تطوير اللقاح، مما يكبّد هذه الشركات خسائر فادحة.

اللقاح ومناعة القطيع

من المفترض أن يحمي اللقاح الأشخاص وكذلك المجتمع من انتشار الوباء فيه. فالأشخاص الممنعين لا يصابون بالفيروس وبالتالي لا يمكنهم نقل العدوى في المجتمع، وهذا ما يعرف بمناعة القطيع.

ألهمت نظرية مناعة القطيع العلماء لضرورة تمنيع نسبة كبيرة من المجتمع لوقف انتشار الفيروس والسيطرة عليه، أي تلقيح أكبر عدد من الأشخاص لزيادة نسبة الممنعين ضد الفيروس في المجتمع. بينما يرى البعض الآخر فوائد لإعطاء اللقاح للمجموعات الأكثر خطورة كوقاية من إصابتهم باختلاطات خطيرة.

اللقاح لمن؟

في رسالة مفتوحة ضمت مائة وأربعون شخصية عالمية من بينهم رئيس جنوب أفريقيا ورئيس الوزراء الباكستاني، شدّد الجميع على أن حلم اللقاح المرتقب لابد وأن يخلو من مفاهيم الهيمنة، وأن الحصول عليه لابد وأن يكون عادلاً و متاحاً للجميع.

وفي ظل استياء الولايات المتحدة الممول الأكبر لمنظمة الصحة العالمية من أداء هذه المنظمة، فان توزيع لقاح الكورونا وغيره من اللقاحات والبرامج الصحية الموجهة للدول الفقيرة مهدد بالانخفاض، وبالتالي زيادة الهوة الصحية بين الدول الفقيرة والغنية .

لقاحات واعدة

ويتركز البحث عن لقاح للكورونا على ثلاثة محاور

المحور الأساسي : البحث عن لقاح جديد

حيث دخلت المختبرات العالمية وشركات الأدوية في سباق محموم من أجل تطوير لقاح مضاد لكورونا وانقاذ البشرية. ويجرى حالياً تطوير أكثر من مئة لقاح لفيروس الكورونا المستجد SARSCoV-2، منها ١٢ لقاح في مرحلة التجارب السريرية على البشر. هذه التجارب تحاول حرق المراحل واختصار السنوات الطويلة التي يتطلبها اطلاق اللقاحات عادة.

وتعتمد فكرة هذه اللقاحات على أربعة تقنيات أساسية هي:

1-اللقاح المؤتلف Recombinant Vaccine - لقاح شركة Novavax

وهي تقنية معروفة تستخدم في انتاج لقاح فيروس الورم الحليمي البشري HPV المسبب لسرطان عنق الرحم.

اعتمدت شركة نوفافاكس الأمريكية هذه التقنية لتطوير لقاح لفيروس الكورونا المستجد SARSCoV-2. حيث يتم استعمال نسخ من بروتين سبايك Spike Protein الخاص بالفيروس لتحفيز الجهاز المناعي. ونظرًا لأن هذا اللقاح يحتوي فقط على قطعة من الفيروس ، فمن غير المحتمل أن يؤدي إلى آثار جانبية. ولكن من ناحية أخرى فإن استعمال قطعة صغيرة من الفيروس، قد يكون غير كاف لتوليد استجابة مناعية قوية، مما يتطلب اعطاء عدة جرعات من هذا اللقاح، كما هو الحال مع لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وفي ظل ظروف وباء الكورونا يبدو إعطاء جرعات متكررة من اللقاح لعدد كبير من الناس تحدياً كبيراً.

2-تقنية اللقاحات الجينية - لقاح شركة Moderna و شركتي BioNTech و Pfizer

وتعتمد هذه التقنية على استخدام الكود الجيني للفيروس، أي استخدام المادة الوراثية للفيروس لتحفيز جهاز المناعة بدلاً من استخدام الفيروس الكامل . ويمكن بهذه التقنية انتاج كمية كبيرة من اللقاحات خلال عدة أشهر مقارنة باللقاحات التقليدية التي يتطلب تطويرها سنوات عديدة.

تتكون هذه اللقاحات من قطع من المادة الوراثية للفيروس، حيث يتم ادخال ال mRNA الذي يشفر ال Spike Protein الى الخلايا البشرية التي تبدأ بقراءة التعليمات الوراثية وتنتج نسخاً من هذا البروتين. ومن بعدها يعمل الجهاز المناعي بالرد على وجود هذا البروتين الغريب بانتاج أجسام مضادة للفيروس. أي أنه وبدلاً من انتاج اللقاح خارج جسم الانسان، فإنك تجعل الانسان يصنع لقاحه الخاص.

وقد لجأت لهذه التقنية شركة Moderna التي كانت الأسرع في تجربة لقاحها Dubbed mRNA-1273 على المتطوعين في الولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك لقاح شركة Pfizer الأمريكية وشريكتها الألمانية BioNTech، وتخطط الشركتان لتصنيع الملايين من الجرعات في الفترة القادمة.

هذا النوع من اللقاحات سهل وسريع التصنيع بمجرد معرفة التسلسل الجيني الذي تستهدفه. لهذا السبب استطاعت شركة مودرنا Moderna الحصول على لقاح جاهز والبدء في اختباره بسرعة كبيرة. وقد أعلنت الشركة عن نتائج مبشرة في نتائجها السريرية مؤخراً، حيث أدى اللقاح إلى توليد استجابة مناعية مساوية لتلك التي تثيرها العدوى الطبيعية.

ومع ذلك فإن تقنية اللقاحات الجينية لا تزال تجريبية، ولم يسبق أن اعتمدت في انتاج اللقاحات من قبل. ومن المعروف أنه تم تطوير لقاحات لفيروسات أخرى بهذه التقنية لم تنجح ولم تر النور. أما إذا اجتاز لقاح فيروس كورونا الجيني مراحل التجارب السريرية، فسيكون الأول من نوعه في هذا المجال.

3- تقنية الناقلات الفيروسية (ناقلات Adenovirus) - لقاح جامعة أكسفورد :

وتستخدم هذه التقنية نسخة مضعفة من الفيروس الغدي (أدينوفيروس) كناقل للمادة الوراثية لبروتين فيروس كوفيد- ١٩.

تعتمد هذه الطريقة أساساً على مبدأ اللقاحات الحية المضعفة، والتي تعد من أفضل الطرق لخلق مناعة طويلة الأمد، وهي الطريقة المستخدمة لانتاج لقاحات الحصبة وجدري الماء. فاللقاح المضعف يجعل الجسم يعتقد أنه مصاب فعلاً بالفيروس مما يجعله يولد ردة فعل مناسبة. ويستغرق تغيير الفيروس واضعافه في المختبر ليصبح آمناً وقتاً طويلاً.

ولتسريع هذه العملية طوّر الباحثون في جامعة أكسفورد نموذجاً مطوراً ومعدلاً عن هذه الطريقة. حيث قاموا بادخال أقسام من جين الكورونا في نسخ حية مضعفة لفيروس الأدينو فيروس المسبب للاسهال والبرد عادة. وتستخدم هنا تقنية شبيهة باللقاحات القائمة على الجينات: حيث يقوم الفيروس الغدي (الأدينوفيروس) بحمل قطعة من المادة الوراثية من فيروس الكورونا، وعادة ما تكون القطعة التي تشفر بروتين السبايك إلى الخلايا. ثم تقوم الخلايا بعمل نسخ من هذا البروتين، تحرض جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة.

يستجيب جهاز المناعة لهذا النوع من اللقاحات بشكل قوي ويترك مناعة أطول، ، ويمكن أن تكون جرعة واحدة كافية للتحصين ضد العدوى. وتبقى هناك مخاوف من أن بعض الأشخاص قد يكونون محصنين ضد الفيروس الغدي الذي يحمل جين الفيروس التاجي في الجسم. حيث أن الفيروسات الغدية شائعة عند البشر، رغم أنه تستخدم في انتاج اللقاح فيروسات غدية غير شائعة نسبيًا. كما أن هذه الطريقة تجريبية، حيث لا يوجد لقاحات معتمدة حتى الآن تستخدم هذه التقنية.

4-تقنية الفيروس المقتول - لقاح شركة Sinovac الصينية

تعتمد هذه التقنية على استخدام فيروس معطل بالحرارة أو الاشعاع، مع الحفاظ على القدرة المناعية للفيروس الذي يحرض جهاز المناعة على تكوين أجسام مضادة له بكميات كبيرة. وهي طريقة مثبتة ومستخدمة منذ زمن طويل لانتاج لقاح شلل الأطفال والانفلونزا. ومن مساوئ هذه الطريقة أن انتاجها يحتاج إلى وقت طويل قد يمتد لعدة سنوات.

وقد طورت شركات صينية سابقاً لقاحات مقتولة ضد أنواع من الفيروسات التاجية. وتقوم شركة Sinovac منذ شهر كانون الثاني/يناير بتجارب على لقاح ضد مرض COVID-19.

وكانت سينوفاك قد نشرت نتائج في مجلة ساينس من أن لقاحها المسمى كورونافاك CoronaVac يحمي القرود من الإصابة بفيروس كورونا المستجد، وقد اجتاز اللقاح المرحلة الأولى والثانية من التجارب السريرية على البشر. وتواجه الشركة عقبة انحسار موجة الفيروس في الصين، لذا فهي تتطلع نحو إجراء المرحلة الثالثة من التجارب السريرية في دول أخرى.
في الوقت الذي تحاول فيه الولايات المتحدة بأقصى إمكانياتها أن يكون اللقاح الأول من نصيبها، مما ينذر ببوادر حرب باردة على جميع الأصعدة مع الصين.

المحور الثاني :البحث بين اللقاحات القديمة

ومنها الأبحاث على لقاح MMR والذي يقي الرضع ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية لوجود بعض التشابه في البروتينات الرئيسية بها مع بروتينات الكورونا. وفي سياق متصل تجري أبحاث على لقاح السل الشهير BCG واختبار قدرته على تقوية المناعة في مواجهة مرض الكوفيد-19.

المحور الثالث : أفكار غريبة

ذهب خيال شركات التبغ إلى تجربة استعمال مادة النيكوتين لصنع لقاح للكورونا. ومن المقرر أن يبدأ اختبار لقاح Covid-19 التجريبي الذي طورته شركة التبغ البريطانية الأميركية BAT في التجارب على البشر. وقالت الشركة المصنعة للسجائر لاكي سترايك أن التجارب ما قبل السريرية للقاح أظهرت استجابة مناعية إيجابية عند الحيوانات. ويجرى التخطيط لبدء التجارب السريرية بعد الحصول على الموافقة من السلطات الصحية. وتعتمد فكرة اللقاح على فرضية أن النيكوتين قد يتمسك بمستقبلات ACE2 على سطح الخلايا التنفسية، ويمنع الفيروس من اقتحام هذه الخلايا.

كما يقوم باحثون كنديون بأبحاث على نبات الماريوانا أوالقنب (الحشيش). حيث يعتقد أن لمادة CBD في الحشيش دوراً في تعديل عمل مستقبلات ACE-2 على سطح الخلايا، وبالتالي منع الفيروس من دخول الخلايا البشرية.

لا تتوقف تجارب اللقاحات عند ما أوردناه، فالعديد من التجارب تدور رحاها حول العالم، ولربما حمل لنا المستقبل القريب مفاجآت جديدة حول لقاح كورونا المنتظر.

ويبقى السؤال الأهم: هل فعلاً يمكن تطوير مناعة طويلة الأمد ضد الفيروس؟

هذا ما ستجيب عنه الأشهر القادم.

القسم الثاني

مقالات أخرى

القهوة: مذاق ساحر وفوائد فريدة

تاريخ طويل :

كانت البداية مع أحد رعاة الماعز، والذي اكتشف بالصدفة أن قطيعه قد اكتسب حيوية مفرطة حينما تناول ثمار توت من شجرة معينة. فسارع لإخبار رئيس الدير، والذي صنع منه شراباً يعينه على اليقظة لأداء صلوات المساء. ومن بعدها ذاع الخبر بين الرهبان، وبدورهم بدأوا بتناول المشروب المنعش. وعلى الرغم من أسطورية هذه القصة إلا أنها الأشهر مع اختلاف جنسية الراعي، ما بين زعم بكونه أثيوبياً وآخر بكونه يمنياً. ومن الطريف ذكره أن قهوة الموكا، وهي مشروب عربي يمني؛ واسمها الذي يذيع صيته عالمياً، مشتق من اسم ميناء (المخاء) اليمني الشهير الذي كان يصدر منه البن إلى مختلف أقطار العالم**!!**

ومن بعدها أخذت القهوة بالانتشار، حيث بنى الملك لويس الرابع عشر أول بيت زجاجي في فرنسا لنمو شجيراتها، أما العالم وليم هارفي الذي درس الدورة الدموية، فقد أطلق عليها وصف (مصدر السعادة). وأصبحت القهوة المشروب السحري في كل بيت إلى حد هوس الموسيقار (باخ) بها، فقد كتب أغنية في إطرائها والدفاع عن حق المرأة في احتساءها، والتي تقول كلماتها: القهوة، لا بد لي أن أشرب القهوة.. وإذا أراد أحدٌ أن يدللني.. آه، فليحضر لي هدية قهوة..

ونأتي إلى معنى كلمة القهوة، فهي بحسب بعض المعاجم العربية مرادفاً للخمر، ولهذا تم منعها في البلاد الإسلامية، وكذلك حرمته الكنيسة في أوروبا في البداية قبل التراجع عن ذلك في عهد البابا كليمنت الثامن. أما السلطان العثماني مراد الرابع فقد اعتبر القهوة مناهضة لحكمه، فهي تصنع المعارضين بتأثيرها السلبي عليهم، مما جعله يفرض حكماً بالإعدام على كل من يحتسيها على الملأ. أما كلمة القهوة coffee فقد اختلف في اشتقاقها، فقيل أنها مشتقه من (قها) لأنها تقهي أي تذهب الشهية للأكل، وقيل أنها مشتقة من منطقة (كافا) في اثيوبيا، كما قيل أنها مشتقة من الكلمة العربية (قوة)، وقيل أنها من كلمة (كاف) التركية العثمانية.

التأثيرات الطبية للقهوة بين الفوائد والمضار

القهوة وأمراض القلب والسكري

تشير الدراسات إلى أن شرب أكثر من كوبين من القهوة، يمكن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النمط الثاني وأمراض القلب لاحتوائها على مضادات الأكسدة النباتية الطبيعية مثل حمض الكلوروجينيك والتي قد تزيد من حساسية الخلايا للانسولين وبالتالي تقي من حدوث

السكري عند الأشخاص الطبيعيين. بينما وطبقاً لدراسات أخرى لا ينصح بتناول القهوة بكميات كبيرة للأشخاص المصابين فعلاً بالسكري كونها ترفع كورتيزول الدم (هرمون السترس) والذي يمكن أن يرفع سكر الدم عند السكريين، اضافة الى رفعه لضغط الدم عند بعض الأشخاص.

القهوة وخفض الوزن :

كشفت بعض الدراسات عن تأثير الكافيين كمثبط للشهية. وبحسب الباحثين من جامعة نوتنغهام فإن مادة الكافيين تؤدي إلى زيادة حرق السعرات الحرارية في الجسم. ومن ناحية أخرى فإن ارتفاع هرمون الكوريتزول بسبب تناول القهوة بكميات كبيرة ممكن أن يسبب حبس السوائل في الجسم، كما تظهر إحدى الدراسات الأمريكية أن المشروبات الحاوية على الكافيين تزيد الرغبة في تناول الحلويات، وبالتالي تساعد في زيادة الوزن.

القهوة ومرض باركنسون :

توصل باحثون من معهد روبرت وود جونسون الطبي للأمراض العصبية في نيوجيرسي إلى احتواء القهوة على مركب (EHT) والذي له خصائص مضادة للالتهاب، كما أن الكافيين يزيد من تأثير ال EHT في منع تراكم البروتينات غير الطبيعية المرتبطة بمرض باركنسون.

القهوة ومرض الزهايمر :

رغم أهمية العامل الجيني في الاصابة بهذا المرض، إلا أن هناك عوامل قد تساعد على الحد من تراكم الأميلويد السريع. فقد توصل الباحثون بقسم بيولوجيا الأعصاب بمعهد كريمبل لأبحاث الدماغ في كندا؛ إلى أن مركبات الفينيل إندانات (phenylindane) والتي تعطي القهوة مذاقها المر قادرة على التفاعل مع بروتينات أميلويد بيتا وتاو داخل الخلايا العصبية وتساعد على تثبيط ظهورها. ومن المعروف أن بروتين أميلويد بيتا هو العنصر الرئيسي في الترسبات الموجودة في أدمغة مرضى الزهايمر.

القهوة ومرض السرطان:

أظهرت دراسة في المجلة العلمية الأوروبية للوقاية من السرطان عام 2017 عن علاقة شرب القهوة بأمراض السرطان. وأوضحت الدراسة أن استهلاك القهوة يقلل بشكل كبير من

خطر الإصابة بسرطان الكبد وبطانة الرحم وربما سرطان الفم والبلعوم، بينما لم تجد الدراسة أي ارتباط بين استهلاك القهوة وخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. ويبدو أن نسبة انخفاض خطر الإصابة بالسرطان عند استهلاك القهوة تختلف باختلاف نوع السرطان؛ فمثلاً تنخفض نسبة خطر الإصابة بسرطان الكبد إلى50 % مع زيادة استهلاك القهوة وأرجعت الدراسة السبب في ذلك إلى احتواء القهوة على مركبات البوليفينول والتي توقف انقسام الخلايا السرطانية.

ولا يخلو استهلاك القهوة من آثار سلبية !

ما زال الجدل قائماً بين مدافع عن فوائد القهوة الصحية وبين مؤكد على مخاطر الافراط في شرب القهوة؛ فمن ناحية تحتوي القهوة على مضادات الأكسدة التي تنقص من نسبة حدوث أمراض القلب والسكتة الدماغية وبعض الأمراض السرطانية خاصة سرطان الكبد، ومن ناحية أخرى يمكن أن ترفع ضغط الدم عند بعض الأشخاص وتزيد من العصبية والأرق خاصة عند تناولها في ساعات المساء، حيث أن الكافيين يزيد من افراز الكورتيزول ويمكن أن يسبب الخفقان والرجفان والأرق. اضافة الى أن القهوة تستنزف مخزون المغنزيوم في الجسم والذي يسبب نقصه التعب وتشنجات الساقين والعصبية الزائدة.

نصائح لعشاق القهوة

اذا كنت من عشاق القهوة، تأكد من شرب كمية كافية من الماء، لأن القهوة تزيد من فقدان السوائل في الجسم. كما يفضل عدم شرب القهوة على الريق، لتسببها بزيادة حموضة المعدة. ويجب اختيار الأنواع الجيدة من القهوة الخالية من الاضافات الكيماوية، والأفضل تناول القهوة المفلترة، للتخلص من الرسابة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكافيسترول Cafestol الذي يمكن أن يرفع كولسترول الدم، إضافة إلى ضرورة تجنب الاضافات اللاصحية كالسكر والكريما الصنعية الحاوية على زيوت مهدرجة.

وتبقى الاشارة الى ارتباط عادة شرب القهوة عند الكثيرين ببعض العادات الضارة كالتدخين أو تناول الحلويات أو السهر. أما عشاق القهوة الذين يلتزمون بنظام غذائي صحي وممارسة الرياضة والنوم الجيد، فيمكنهم الاستمتاع بمذاق القهوة الساحر وفوائدها الصحية الفريدة.

زيت كبد الحوت- بين الفوائد والأضرار

حديث الأساطير

حظيت الأسماك منذ فجر التاريخ باهتمام الإنسان، فكانت مصدر أساسي لطعامه، كما كانت في بعض الحضارات جزءاً من عباداته و رمزاً للخصوبة والثراء، حيث كان لها بعداً ميثولوجياً واحتلت مرتبة كبيرة في الأساطير القديمة.

ففي الهندوسية كانت السمكة هي الإله ماتسيا وفيها يتجسد الإله فشنو لينقذ الإنسان الأول (مانو)، وفي الطقوس السومرية كانت قربانا للآلهة عشتار وتموز. وفي مصر القديمة حرمت بعض أنواع الأسماك بعدما أكلت إحداها عضو الخصوبة للإله اوزوريس! ...

حكاية كل بيت :

عاد استخدام زيت كبد الحوت إلى الواجهة، بعد معرفة خواصه الكيميائية وغناه بالعناصر الغذائية، التي تفسر خواصه العلاجية والوقائية المعروفة على مر العصور.

كانت جداتنا تقدّمن ملعقة الزيت الذهبي لتقوية الأطفال ومعالجة قلة الشهية والضعف، وكانت الاستجابة السريعة لهذه الوصفة السحرية تؤكد فوائدها الجمة؛ مما جعل هذه النصيحة تنتقل من جيل إلى جيل، إنه زيت كبد سمك القدّ أو الحوت.

من عصر أبقراط (أبو الطب) الذي نصح باستخدام زيت كبد الدلفين لعلاج الأمراض الجلدية وآلام الجسم، وصولاً إلى الطبيب الانجليزي توماس بيرسيفال لعلاج التهاب المفاصل، فضلاً عن استخدامه للزيت كمرهم لعلاج تلين العظام (مرض الكساح)؛ احتل زيت كبد الحوت مكاناً مميزاً في الصيدلية العلاجية.

وإذا عدنا إلى عصر النبوة، نجد أحاديث تتحدث عن أن ضيافة أهل الجنة أول دخولهم لها هي " زيادة كبد حوت "، وذلك أن حبراً من أحبار اليهود جاء يسأل النبي : فما تحفتهم يوم يدخلون الجنة؟ قَالَ صلى الله عليه وسلم: زِيَادَةُ كَبِدِ النُّونِ ..إلى آخر الحديث) رواه مسلم. قال الإمام النووي رحمه الله : " أما النون فهو الحوت باتفاق العلماء.. وأما زائدة الكبد فهي القطعة المنفردة المتعلقة في الكبد ، وهي أطيبها "

فوائد تحتاج لتفسيرات علمية:

في البداية لم يكن لدى العلماء تفسيراً لهذا النجاح الذي يحققه زيت كبد الحوت في مرضى الكساح والتهاب المفاصل وأمراض الجلد، لكن مع الوقت تبين أن السبب يرجع إلى غناه بفيتاميني أ و د. وبينما يساعد فيتامين د على امتصاص الكلسيوم، يساعد فيتامين أ في الحفاظ على صحة الجلد والعين، كما له دور مقاوم للتأكسد يحمي القلب والدماغ. وهو يتميز عن زيوت السمك الأخرى بكميات أعلى من فيتامين أ و د وكميات أقل نسبياً من الأوميجا ٣. وبسبب طعمه ورائحته السمكية يضاف لزيت كبد الحوت مادة منكهة.

مكونات زيت كبد الحوت وفوائده الصحية :

يختلف الزيت المستخرج من كبد الحوت عن زيوت السمك العادية المستخرجة من أنسجة أسماك التونه والسلمون وغيرها، بينما هذا الزيت يستخرج حصراً من كبد الحيتان.

يحتوي زيت كبد الحوت على ثلاث عناصر غذائية مهمة: الفيتامين أ، الفيتامين د، والأحماض الدهنية بما فيها الأوميغا، ويقدر محتوى الملعقة الواحدة (٥مل): ٨٩٠ غرام من دهون الأوميغا ٣، وحوالي ٩٠ بالمئة من حاجتنا اليومية من فيتامين د وأكثر بقليل من حاجتنا اليومية من فيتامين أ.

زيت كبد الحوت والتهاب المفاصل الروماتيزمي

في دراسة اجريت على ٤٣ مريض مصاب بالتهاب المفاصل الرثواني، فإن تناول ١ غرام من زيت كبد القد لمدة ثلاثة أشهر، أدى إلى تخفيف التيبس الصباحي بنسبة ٥٢،٤ بالمئة والتورم بنسبة ٤٠ بالمئة، وشدة الألم بنسبة ٦٧،٥ بالمئة. وفي دراسة أخرى أجريت على ٥٨ مريضاً، كانت النتائج مشابهة واستطاع ٣٩ بالمئة المرضى تخفيف جرعات الأدوية المضادة للالتهاب. ويعتقد أن الخواص المضادة للالتهاب للحموض الدهنية بما فيها الاوميغا ٣ يمكن أن تساعد في تخفيف الالتهابات المفصلية وتحمي المفصل من العطب.

زيت كبد الحوت وصحة العين

في دراسة أجريت على ٣٥٠٢ مريض بعمر ٥٥ فما فوق، وجد أن المرضى الذين تناولوا حاجتهم اليومية من فيتامين أ من زيت كبد الحوت كان لديهم نسبة أقل من الاصابة بداء الزرق. كما أن زيوت الأوميغا مع الفيتامين أ تساعد على الوقاية من الضمور البقعي.

زيت كبد الحوت وصحة القلب

تساعد دهون الاوميغا ٣ على خفض الشحوم الثلاثية و رفع الكولسترول المفيد وخفض ضغط الدم المرتفع ومنع تشكل الصفائح العصيدية المسببة لتضيق الشرايين والتي تؤدي لحدوث الجلطات القلبية والسكتات الدماغية. كما أن لفيتامين أ دور مضاد للأكسدة، تبطل عمل الجذور الحرة المؤكسدة.

فوائد لتحسين أعراض الاكتئاب والقلق

في دراسة كبيرة أجريت على ٢١٨٣٥ شخص، وجدت أن الأشخاص الذين تناولوا زيت كبد الحوت بانتظام، كان لديهم أعراض أقل من الاكتئاب والقلق. ويعزى الباحثون هذه الفوائد إلى التأثيرات الايجابية لفيتامين د والاوميغا ٣ على الأعصاب و وظائف الدماغ.

ولكن لا يخلو الأمر من مضار!!

و رغم أن تناول ملعقة صغيرة من الزيت يومياً يعتبر آمناً، يجد بعض الأطباء صعوبة في وصف جرعات معينة من زيت كبد الحوت، كون المكونات يمكن أن تختلف من نوع لآخر، ويمكن أن تحتوي الملعقة الصغيرة كميات من فيتامين أ تتجاوز الجرعة الموصى بها، مما يمكن أن يسبب تراكمه في الكبد على المدى الطويل، وحدوث أعراض التسمم بالفيتامين أ. كما أن محتواه من دهون الأوميغا ٣ قد لا تكفي الحاجة اليومية، مع وجود خطر في حال رفع الجرعة عن الحد المسموح به.

إن عدم اتباع الجرعات الآمنه الموصى بها من زيت كبد الحوت، يمكن أن يؤدي أيضاً إلى زيادة فيتامين د، مما قد ينتج عنه زيادة مستويات الكالسيوم في الدم وتكلس الانسجة وتشكل

حصيات الكلية. كما ما لا ينصح بتناوله للمرأة الحامل حيث أن الجرعات العالية من فيتامين أ يمكن أن تؤذي الجنين.

ويمكن أن يتداخل زيت كبد الحوت مع التأثيرات الدوائية لأدوية الضغط والمميعات، لذا يجب أخذ استشارة الطبيب منعاً من حدوث آثار جانبية كهبوط الضغط أو النزوف وغيرها. لذلك فان استشارة الطبيب والتقيد بالجرعات الموصى بها وعدم تجاوزها أمر شديد الأهمية.

ويبقى زيت كبد الحوت مصدراً طبيعياً لكثير من العناصر الغذائية المهمة، ويمكننا أن نتناوله من وقت لآخر لإغناء نظامنا الغذائي.

السيرة الذاتية للمؤلفين

د. منى كيال:

طبيبة سورية، كاتبة وباحثة

شهادة دكتور في الطب البشري - كلية الطب - جامعة تشرين ١٩٩٤

دراسات عليا - طبيبة أخصائية في التشخيص المخبري- دمشق ١٩٩٩

دراسات عليا- طبيبة أخصائية في الأحياء الدقيقة- جامعة تشارلز- براغ ٢٠١٩

أبحاث علمية في تطبيق معايير جودة جمع عينات زروعات الدم ٢٠١٧-٢٠١٩

استشارية في العلاج بالصادات الحيوية ٢٠١٩

أخصائية في مخابر المشفى الوطني في اللاذقية بين ٢٠٠٠-٢٠١٢

أخصائية في مخبر الكيال للتحاليل الطبية ٢٠٠٤-٢٠١٢

استشارات مخبرية وغذائية في RMA Centrum- براغ منذ ٢٠١٣

طبيبة في مخبر الأحياء الدقيقة الطبي في مشفى FNKV الجامعي - براغ ٢٠١٤- ٢٠١٧

طبيبة في مركز علم الأحياء الدقيقة الطبي في مشفى MOTOL وكلية الطب، جامعة تشارلز منذ ٢٠١٧

عضو هيئة مخابر التحاليل الطبية في سورية

عضو مجتمع علم الأحياء الدقيقة الطبي والعلاج بالصادات الحيوية - الجمهورية التشيكية

محاضر في مؤتمرات مجمع علم الأحياء الدقيقة السريري ČLS JEP- براغ

محاضر في مؤتمرات هيئة الاستعمال الأمثل للصادات الحيوية - الجمهورية التشيكية

شهادة التعليم الطبي المستمر، وزارة الصحة - الجمهورية التشيكية

برامج جودة GCP R2 للأبحاث السريرية من IQVIA

شهادة E6 من Syneos لسلامة الأبحاث السريرية

باحثة في مجال الهوموسيستئين والمايكروبيوم

دبلوم في التغذية العلاجية

كورسات ودورات تدريبية ومؤتمرات التشخيص المخبري والتحاليل المخبرية والكيمياء الحيوية السريرية

كورسات و دورات تدريبية ومؤتمرات علم الجراثيم الطبي والمايكروبيوم

كورسات و دورات تدريبية في العلاج بالصادات الحيوية

كورسات ودورات تدريبية في مجال التغذية العلاجية وأبحاث المايكروبيوم

كاتبة وباحثة في الشأن الصحي وعلوم الطب والمختبرات، أكتب في العديد من الصحف والمجلات والبوابات الالكترونية العربية.

د.محمد فتحي عبد العال:

(1) كاتب وباحث مصري
(2) بكالوريوس صيدلة -جامعة الزقازيق2004
(3) دبلوم الدراسات العليا في الميكروبيولوجي التطبيقية- جامعة الزقازيق2006
(4) ماجستير في الكيمياء الحيوية- جامعة الزقازيق2014
(5) دبلوم إدارة الجودة الشاملة - أكاديمية السادات للعلوم الإدارية 2015
(6) دبلوم الدراسات العليا في الدراسات الاسلامية - المعهد العالي للدراسات الإسلامية 2016
(7) شهادة معهد إعداد الدعاة-المركز الثقافي الإسلامي- وزارة الأوقاف 2017
(8) شهادة البرنامج التدريبي لأكاديمية زاد الإسلامية (أون لاين 2019)
(9) العديد من الكورسات والدورات التدريبية في مجال الأحصاء من أكاديمية سايلور(أون لاين2019) ومن كلية العلوم جامعة الزقازيق والمعلوماتية الحيوية من جامعة بكين (كورسيرا أون لاين 2019)
(10) العديد من الكورسات والدورات التدريبية في مجال الجودة الطبية منها شهادة تخصص سلامة المرضى من جامعة جون هوبكينز (كورسيرا أون لاين2018) ومن جامعة ستانفورد أون لاين 2019 وشهادة تخصص في تطوير الأداء ستة سيجما الحزام الاخضر جامعة جورجيا (كورسيرا أون لاين 2018)
(11) العديد من الدورات في مجال الأدارة ومنها الدورة التأسيسية لاعداد القيادات التنفيذية والإدارية والنقابية –وزارة الشباب بالتعاون مع لجنة التعليم بنادي الصيادلة ونقابة صيادلة الشرقية 2015
(12) دورات في تدريب المدربين من مركز سيسكو 2017 ومن مركز التنمية الثقافية والتكنولوجية بمحافظة الشرقية 2017 و TeamSTEPPS Master Trainer 2018
(13) عضو باللجنة التدريبية بمجلس الإعتماد الدولي للدراسات والأبحاث الاقتصادية والسياسية والاستراتيجية
(14) الدكتوراه الفخرية من أكاديمية السلام بألمانيا 2018
(15) تكريم كصيدلي مثالي من نقابة صيادلة الشرقية ودرع نقابة صيادلة الشرقية2015
(16) تكريم كصيدلي متميز من نقابة صيادلة الشرقية والهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية ودرع نقابة صيادلة مصر 2016
(17) تكريم كصيدلي مثالي من الهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية 2016
(18) شهادة شكر وتقدير من مجلة مبدعون ووكالة مرآة الحياة العراقية 2018 و من المركز العراقي للادباء والفنانين الشباب وجريدة طريق القوم بالعراق 2019 ومن صحيفة صدي المستقبل بليبيا 2019.
(19) شهادة تقديرية من مبادرة الباحثون العراقيون 2018
(20) درع الإبداع والتميز وشهادة تقدير من مجلة امارجي الادبية العراقية 2018
(21) صيدلي ورئيس قسم الجودة ومدير المكتب الفني بالهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية سابقا
(22) صيدلي بمستشفي المواساة الدمام-الجبيل الصناعية سابقا
(23) مدير الصيدلية الداخلية ومسؤول سلامة المرضى وإدارة المخاطر ومؤشرات الأداء بمستشفي الفلاح الدولي بالرياض سابقا

(24) مستشار طبي بشركتي CAT و 237 COMMUNICATIONS JLT بمصر والسعودية والامارات سابقا

(25) كاتب وباحث ثقافي بالعديد من الصحف العربية والبوابات الالكتروبية في مجالات الطب والعلوم والتاريخ والحضارات الانسانية والدراسات الدينية ومن الصحف الورقية التي أنشر بها مقسمة حسب بلدانها :

(1) الجزائر : صحيفة صوت الأحرار الجزائرية (صفحة اسبوعية ثابتة تحت عنوان مساحة رأي) صحيفة الحوار الجزائرية- صحيفة الجديد الجزائرية-صحيفة الجمهورية الجزائرية – صحيفة كواليس الجزائرية.

(2) مصر: صحيفة الأهرام –صحيفة العروبة-صحيفة الزمان-صحيفة أخبار الأدب-صحيفة الرأي

(3) العراق: صحيفة الزوراء العراقية -مجلة أمارجي الأدبية العراقية- صحيفة النهار العراقية-صحيفة البينة العراقية الجديدة–صحيفة جدار العراقية- صحيفة الكلمة الحرة العراقية –صحيفة ثقافية كل الاخبار العراقية –مجلة مبدعون العراقية –صحيفة سيروان الكردية .

(4) السودان :صحيفة أخر لحظة السودانية.

(5) ليبيا:صحيفة صدي المستقبل الليبية – صحيفة فسانيا الليبية.

(6) حول العالم:صحيفة صوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية (مقال طبي شهري)- صحيفة أيام كندية (مقال ثقافي شهري).

البوابات الإلكترونية مثل : الجمهورية أون لاين- موقع الدستور الإلكتروني (امان) - موقع هافينغتون بوست الامريكي -عربي بوست-ساسة بوست -بوابتي تونس-راديو صوت بيروت الدولي -راديو صوت القلم الجزائري -فينيق-بقجة –صحيفة المثقف الإلكترونية-فوكس نيوز مصر -الراكوبة -سودانيز أون لاين –صحيفة الفكر الكردية الإلكترونية-صحيفة الحدث الإلكترونية من لندن –صحيفة الفيصل من باريس-صحيفة المنار العراقية الإلكترونية-بوابة الحضارات التابعة لمؤسسة الأهرام .